



Ani 4

Haa qorannuu!

**Karaa bohaarsaa ta'een haalan itti nyaadhu fi cimaa ta'u natti agarsiisi!**

## Maatiin keenya nyaataan akka bashananu gochuu qabna.

- Si waliin ta'uun fedha. Waliin nyaachuutti haa gammannu. Maaloo Tiivii, telefoona, Taableta, ykn kompitara dhaamsi.
- Guyyuu nan baradha! Maqoota gosa nyaataa na barsiisi. Waa'ee bocoota isaanii halluwwaan, fi dhamdhamotoo isaanii dubbadhu. Iddoo nyaanni dhufu nan bara. Nyaata lakkaawuu nan beeka.
- Qorii xiqqoorraa of tajaajiluu nan danda'a. Hangam akkaan fudhadhu nan baradha.
- Nyaata heddutti akkaan buhaaru na barsiisi. Torbaanirraa nyaata haaraya haa yaalluu. Gosa nyaataa hedduu baruun barbaada.
- Maatii kiyjaa waliin nyaachuun fedha. Nyaata maatiin koo nyaatan hedduu isaa nan jaaladha. Haasawuu nin fedha, ammallee xiyyeeffannaa naa kennuun jaaladha! Seenaa himamuu dhagahuu nan fedha.
- Yeroon nyaadhu ykn dhugu hunda taa'un barbaada.
- Fal'aana ykn shukkaa xiqqaa naa kenni. Ammallee yeroon nyaadhu nagaa hin argadhu Itti fooyya'aatin jira.
- Harka kiyjaa fi afaan kiyya haxaawwachuuf xalayaa-itti-haxaawwatan fayyadamuun danda'a.
- Nyaata duraa fi boodallee akka harka keenya dhiqannu mirkaneessi.



# Nyaata daa'ima waggaa afuriit

## Omiisha



### Filannoowwan kunneen 4 yookiin 5:

- 1 muraa daabboo ykn qixxaa
- 1 oomisha midhaan goggogfame kubbaayya
- ½ kubbaayyaa anduumii, ruuza, ykn ajjaa
- Koshoroo xixiqqoo 6

*Walakkaa midhaanootaa ani nyaadhu dirqaama midhaanoota guutuu!*

## Kudraa



### Filannoowwaan kunneen 4 yookiin 5:

- ½ kubbaayyaa nyaata cimmaaqii
- 1 kubbaayyaa kudraalee
- Cimmaaqii kudraa oonsii

*Guyyaa mara kuduraa ma birtuukaanii naaf dhiyyes*

## Pirootiinii



### Filannoowwan kunneen 3 yookiin 4:

- Fal'aana guddaa 2 foon murame, lukkuu, sololiyaa, ykn kalluuna
- 1 killee
- atara bashaqee bilchaate fal'aana guurguddaa 4
- 1 fal'aana guddaa dhadhaa loozaa
- Jubnaa fal'aana gurguddaa 4

*Akkan lafeen koo cimaa ta'uuf foonii fi baqqeelaan anaaf kennuu ayireenii hedduu dhiiga koo cimiinaan akka eeguuf!*

## Annan



### Filannoowwan kunneen 4 yookiin 5:

- Annan onsii 4
- Itittuu onsii 4
- Muraa dhadhaa 1

*Annan cooma hin qabne aanaa ta'un dhuga. Gare kaalsiyeemii lafeewwan cooma ta'u naaf kennaa.*

## Coomaa, zaayitaw

*Waan xiqqoo tokko*

# if gaarii — naa kenni guyyuu:

## raalee



**3:**  
ramee bilchaate  
jiraa  
4  
agariisa gurraacha yookiin  
ssa!

## nan



**4 yookiin 5:**

yookiin gadi  
e Annanii keessaa  
cimoo fi ilkaaniif

wan, fi mi'aawwaa

## Fuduraawwan



**Filannoowwan kunneen 2 yookiin 3:**

- $\frac{1}{2}$  kubbaayyaa mudraa haarawa, xaasaa keessaa ykn baradaawe
- Onsii 4 hanga 6 100% cimmaaqii mudraa (kana biran kutin!)

*B Nyaata vitaamiinii C yeroo mara (birtuukaanii, goraa, loomii, maangoo, paappayaa, cuunfaawwan WIC) naaf dhiyeessaa.*

Hanga xiqqoodhaanan  
jalqaba sana booda naaf  
dabalaa.



# Karoorawwan nyaataa fi ciree anaaf.

Guyyaatti nyaata 3 fi ciree 2 yookin 3 naaf kenni Yeroo hunda guyyaa keessatti sa'aatii wal fakkaatu nyaachun jaaladha.

Yaada waa'ee nyaataa fi ciree siif kennuuf asan jirra Nyaatota gosa adda addaa filuun Akkan cimaa ta'uu fi gudhadhu na gargaari.



## Karoorra nyaataa fi ciree A (guyyatti kaalorii 1400)

<b>Ciree</b>	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Ciree</b>	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Laaqana</b>	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Irbaata</b>	Oomisha Midhaanoota 2
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	1 burcuqqoo annanii*
	Buddeenoota Pirootiinii midhaan 2

## Karoorra nyaataa fi ciree A (guyyatti kaalorii 1400)

<b>Ciree</b>	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Annanii ½ *
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Laaqana</b>	Oomisha Midhaanoota 2
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Irbaata</b>	Oomisha Midhaanoota 2
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	1 burcuqqoo annanii*
	Buddeenoota Pirootiinii midhaan 2

\* Annan coomaa hin qabne yookiin annan-itittuu fi baaduu naaf dhiyeessaa.

### 1 midhaan =

muraa daabboo 1 **ykn**

ajjaa nyaataaf qophaa'e onsii 1 **ykn**

½ ruuzii burcuqqoo bilchaate, paastaa, yookiin midhaan

## Hamma Sirri ta'e akkan nyaadhu na amanaa.

- Nyaata fayya-qabeessa yeroo nyaataa hunda naaf kennitu murteessita. Nyaatolii kam nyaachun akka nara jirufi hammam nyachun akka na irra jiru annatu murteffata.
- Hamma tokko filachuun fedha. Fayyaaleessa ta'uf nyaatolli kam nyachun akka na barbachisu situ beeka. Nyaatawwan fayyaaleessa keessaa na filachiisi.
- Xiqqo xiqqoon dhiheessii naa kenni. Akkaan dabalata gaafadhu na godhi.
- Yoon beelawee fi beelawuu baadhe nan beeka. Hoggaa quufe na dhaabsisi Nyaataaf ykn saanaa qulqulleessuuf nan hin dirqisiisin.
- Nyaata ykn suphaaxa yoon hin nyaanne hin yaaddawin. Guyyaa garii hedduun nyaadha guyyaa biraarra Akkan nyaadhu nan kadhatin ykn nyaata biraa naa dalaguuf hin yaaliin.



### Cireewwan Fayyaa maal:

## Cimmaaqqii ititaa gammoojjii

- Maashina cimmaaqqiitti: Itittuu, muduraalee ciraman kamiyyuu, (muuza, maangoo, Paappaayyaa, Ananaas), cabbii naqi.
- Hamma laaffatee cimmaaqqii ta'utti daaki!

### Cireewwan barbaachisoo dha.

Cireewwan miidhaa hin qabne guddachuuf na gargaaru. Yeroon itti ciree koo nyaadhu naaf karoorsi guyyaa hunda akkan irra dabarsuu na hin taasisiin.



## Nyaatawwan miidhaa hin finne naaf kenni.

- Anaaf buddeenoota kenni hamaa-ciniinuu fi laafaa gahaa akkan salphaatti alanfaadhuuf. Nyaata ani alanfichuu danda'u fi qaaccessuuf salphaa ta'e naaf kenni.
- Of eeggannoo godhii natti dhiyaadhuu taa'i hoggaa nyaata akka: Kudraalee jiraa fi jabaa, inaba guutuu, dhadhaa-loozaa fal'aana guutuu, dinnichaa-chibsii, firiilee, akaawwii, mudraalee goggogfaman, foon akka "Hotdog", muraalee foonii, fi karamellaa jajjabaa naa kennitu hudhamuun mala.
- Inaba bakka lamatti muruutu bareeda, dhadhaa loozaa qal'inaan ballisuu fi foon "hotdog" dheerinaan muraa deemuudha.



**Nyaatan ani nyaachaa jiru irratti gaaffii yoo qabaatte WIC gaafadhu.**

### Gargaruu nan danda'a!

- Kushinaa keessatti akkaan si gargaaru na godhi.

Nan danda'a:

- Mudraalee fi kudraalee irraa xuluquu.
  - Mudraalee fi kudraalee lallaafoo basheysuu.
  - Midhaan goggogaa akka madaalaman godhuu.
  - Killee cabsuu.
  - Waliin dhawee laaquu.
  - Dhadhaa fi dhadhaa loozaaa Daabboorra dibuu.
  - Saandusha godhuu.
  - Nyaata lallaafoo ablee laastikaatiin muruu.
  - Burtukaana, muuza, fi killee affeelamte solleqsuu.
  - Makartafaa ykn gabatee qopheessuu,
  - Makartafaa qulqulleessee irraa haxaawuu nyaata booda.
  - Wantoota qushaashatti naquu.
- Hoggan si gargaaru, natti tola. Haala fooya'aa ta'een nyaachuu nan danda'a!



## Ha taphanu!

Yero hunda taphachu nan jalladha. Ati ana wajjin taphachun kee akkan qaromu, cimu, fayyaa ta'ufi, gammaduuf, na gargara. Wantonnin ani si wajjin hojjechuu jaaladhu:

- Muuziqaa waliin sirbuu
- Tapha dura bu'aa hordofuu
- Tapha gombifamanii walirraa utaaluu
- Tapha Shamadaanaa
- Tapha wal dhokachuu
- Waliin deemuu
- Tapha qabuu



*Yero hunda taphachu nan jalladha.*

- Akka nyaata bilcheessaa jirru amanuu, hurruma barbaaduu, beyladaa ta'uu, fi kkf

## Wantootaa ani hojjechu danda'uu ilaali!

- Wantoota ofuma koo hojjechutu nati tola.
- Figuu, mila ol kaasanii utaaluu, kubba darbachu nan danda'a. Kubba qabuu ha taphanu!
- Akka taphaattii fakkeessuu nan jalladha.
- Oduu durii nan fedha. Waliin dubbisuu dandeenyaa?
- Kuduraa bakka kuusaaleetii fuudhuu nan danda'a.
- Ofii koo of tajaajiluu nan danda'a. Qorii yoo nati qabde, nyaata fallaana guutuu fudhachuu nan danda'a.
- Dabaree fudhachuu nan danda'a.
- "Maaloo" jechuu fii "galatoomaa" jechu baruu nan danda'a.
- Wanniniin akka naatti himtu dhagayuu fedhu:
  - "Hojii gaaritti jirta!"
  - "An siinan boona!"
  - "Ati adda!"

## Nagaaf fayyaatii na turi.

- Yeroo oofnuu hunda konkolaataa kessae iddoo koo irra na ka'i.
- Ogeessaa fayyaa kottiittii ogeessa ilkaanii kootti na gessi.
- Yeroo hunda bishaan irraa na eegi.
- Sijaaraa, tamboo fi aara biraa hundarraa na fageessi.
- Yeroo hunda ilkaan koo rigachuu na gargaari.
- Yeroon manaa alatti taphadhu "dibata gubaa aduu dhorku" na dibi.
- Yeroo karaa qaxxaamuru harka koo na qabi.
- Yeroon wal arginu guyyaa keessatti sa'atii 1 yookin 2 darbu hin qabu: Tiivii, tableta, Telefoona, ykn Kompitara!



DOH 961-1000 May 2014 Oromo



Washington State WIC  
Nutrition Program

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Namoota hir'ina qaamaa qabaniif, Barruun kun caasaa biraa keessatti iyyannoon argama.  
Iyyannoo galchuuf, Maaloo kanaan bilbilaa 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

**Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne dha** Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyyeessa dha.  
Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniyaa WIC irraayi. Irra deebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.